

## Amserlen Ymarfer Grwp 9<sup>fed</sup> Tachwedd – 23<sup>ain</sup> Rhagfyr

### Dydd Llun

0930 - 1030	Les Mills BodyPump
1730 - 1830	Zumba
1745 - 1830	Sbinio
1900 - 2000	Les Mills BodyPump
1940 - 2010	Metafit

### Dydd Mawrth

0800 - 0900	Acwa Ffit
0930 - 1030	Cylched Ysgafn
1100 - 1200	Pilates
1730 - 1830	HIIT & Craidd
1845 - 1930	Gwersi Nofio Gwellhawyr
1900 - 2000	loga Vinyasa

### Dydd Mercher

0930 - 1030	Cylchredau Stiwio
1745 - 1845	Cylchredau Stiwio
1800 - 1900	Coesau, Pen-ôl a'r Bol
1900 - 1945	Sbinio
1940 - 2010	Metafit

### Dydd Iau

0800 - 0900	Acwa Ffit
0930 - 1030	HIIT & Craidd
1730 - 1830	Pilates Ysgafn
1900 - 1945	Sbinio

### Dydd Gwener

0930 - 1030	Ffit-Fowns
1115 - 1200	Sbinio I Dechreuwy
1730 - 1815	Sbinio
1900 - 2000	loga

### Dydd Sadwrn

0830 - 0930	Les Mills BodyPump
1000 - 1045	Sbinio

### Dydd Sul

0930 - 1015	Sbinio
-------------	--------

Os ydych eisiau copi mewn print bras, Braille, ar dâp sain, neu mewn iaith arall, ffoniwch 01437 776455 os gwelwch yn dda.

ALLWEDD	CARDIO
	DAWNS
	Y MEDDWL A'R CORFF
	CRYFDER A CHYFLYRU
	BEICIO



*Fersiwn 1. Gywir ar adeg argraffu.*

Mae ein holl amserlenni ar gael ar ein gwefan ac Ap Hamdden Sir Benfro.

This item is also available in English/Mae'r eitem hon ar gael yn Saesneg hefyd.  
Polisi Archebu a Ddimymu yn weithredol.